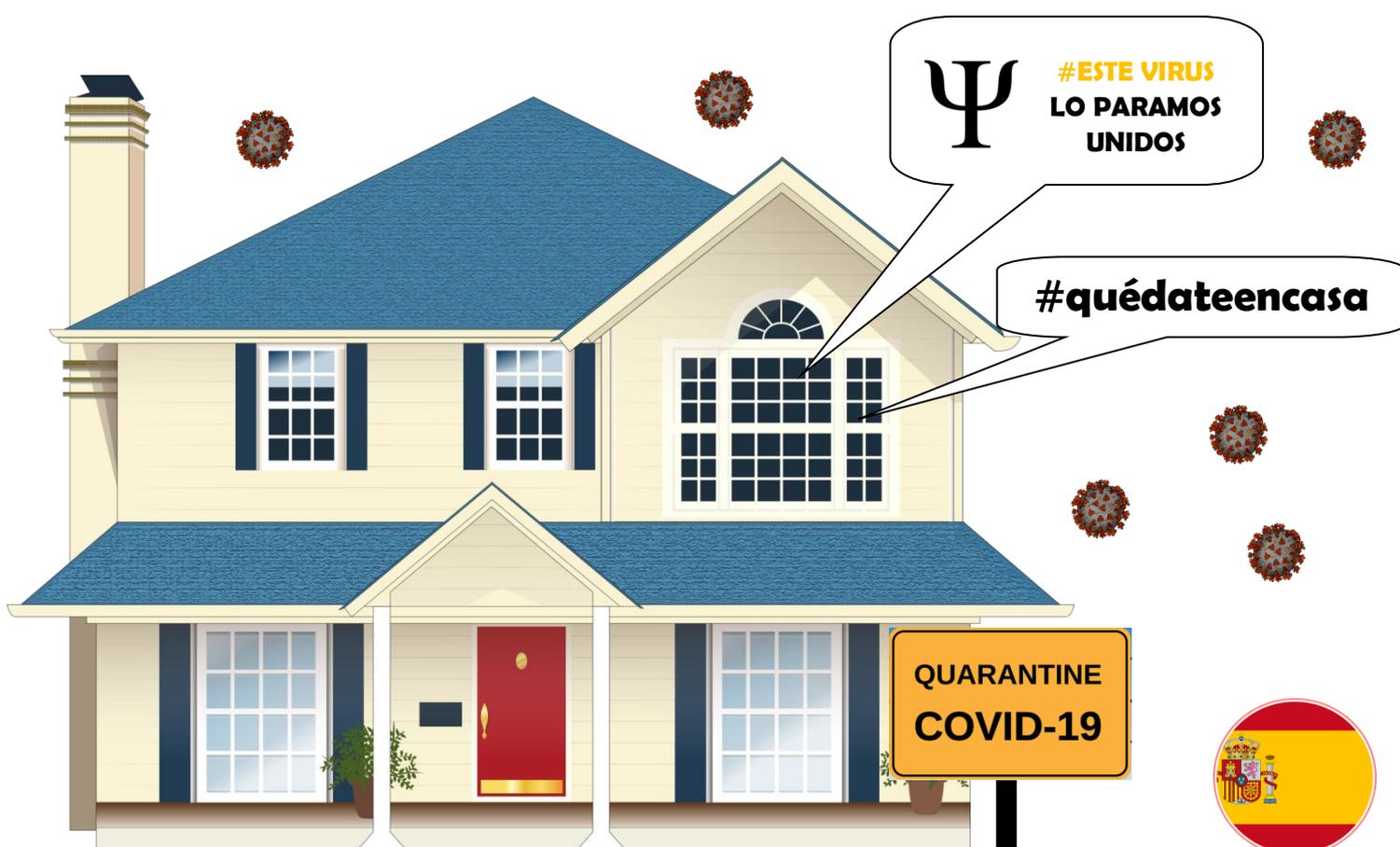


GUÍA 2.0

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA ***CUARENTENA*** POR EL CORONAVIRUS

(COVID-19)

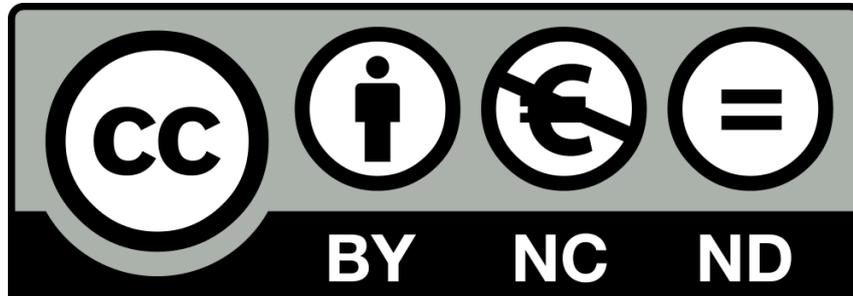
LLORET & SIREROL



EDICIÓN EN ESPAÑOL

GUÍA Ψ: AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS (COVID-19)

Licencia: *Creative Commons Attribution-NonCommercial- NoDerivatives 4.0*



Está permitida la difusión del presente texto en su formato digital o bajo cualquier otro formato, no obstante, la omisión de la autoría o falseamiento de la misma y la modificación y/o elisión de partes, así como la comercialización no autorizada, NO están permitidas sin explícito consentimiento del autor.

Autor: Carlos Lloret Sirerol (18/12/1995).

Foto de portada e imágenes: con licencia CC obtenida desde www.pixabay.com.

Fecha elaboración: 20/03/2020 & 21/03/2020

LinkedIn: <https://es.linkedin.com/in/carlos-lloret-y-sirerol-330880106>

¡ADVERTENCIA!



Tiene ante usted, de forma accesible y enteramente gratuita, una brevísima guía que ostenta ofertar unas *directrices generales* sobre el afrontamiento del **PERIODO DE CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS** (COVID-19).

Este trabajo, sin embargo, **NO** es una guía exhaustiva y pormenorizada sobre las variables psicológicas inherentes al **periodo de cuarentena** que parta de un estudio científico sistematizado, sino tan solo una **HERRAMIENTA DE CHOQUE** dirigida que pretende bosquejar algunas estratagemas genéricas, como ya ha dicho y repite, de utilidad para las todas las personas **confinadas en sus hogares**.

DEDICATORIA

*A los **sanitarios/as** (médicos/as, enfermeros/as, asistentes/as y el resto del personal) que se encargan de velar por nuestra salud.*

*A los y las **policías locales y nacionales** y a los y las **guardias civiles** que velan por nuestra seguridad.*

*A los y las integrantes de la **UME**.*

*Y a **todas las personas** que aportan su **granito de arena** para hacer frente a la crisis que nos asedia.*

Afectuosa y agradecidamente, el
autor.

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**

ÍNDICE

0. Introducción	5
1. Control de los pensamientos irracionales	6
2. Control de las ideas sobrevaloradas	9
3. Gestión de las emociones negativas	10
4. Gestión de la sensación de claustrofobia	13
5. Búsqueda de apoyo social	14
6. Búsqueda de un sentido global al confinamiento	16
7. Establecimiento de metas y objetivos para la cuarentena	18
8. Establecimiento de horarios y rutinas en cuarentena	20
9. Insomnio episódico	21
10. Exteriorización de la experiencia	23
11. Ejercicio físico	24
12. Salir a comprar sin perder los nervios	26
13. Uso positivo de tus experiencias pasadas	27
14. Uso de la información	28
15. ¡Mantente ocupado!	29
16. Gestión de las expectativas sobre la cuarentena	30
17. Lidar con tus hijos/as en tiempos de cuarentena	30
18. Optimismo y resiliencia	31
19. Seguimiento de las indicaciones médicas	33
20. Búsqueda de asesoramiento profesional	34

O. INTRODUCCIÓN

Querido lector/a,

El coronavirus es una enfermedad de nueva aparición que ha llegado a nuestro país para quedarse, al menos, durante unos meses. Sus orígenes se remontan al pasado diciembre de 2019, pero la gran interconexión de nuestra sociedad actual ha derivado en que llegue hasta nuestras puertas en un lapso temporal relativamente corto. Es por ello que muchos y muchas de nuestros conterráneos han desarrollado la patología, quedando obligados a tener que hacerle frente. En adición, más allá de la propia dolencia, la población española ha quedado confinada en sus sendos hogares con el fin de realizar una cuarentena preventiva que reduzca notoriamente la celeridad de transmisión. Sea como fuere, hay que destacar que es responsabilidad de toda la comunidad española ofrecer una respuesta conjunta que ayude a mitigar sus efectos.

Siendo así, los **psicólogos** y las **psicólogas** no podemos ser una desafortunada excepción a esta tendencia positiva, y es por ello quedemos poner nuestros amplios conocimientos sobre la psique humana al servicio de la sociedad, tratando, así, de favorecer el esfuerzo conjunto. Hace unos pocos días, habiendo constatado la *ausencia* de directrices sobre el afrontamiento de un diagnóstico positivo de COVID-19, elaboré para ustedes una guía de afrontamiento intitulada del siguiente modo: “Guía ψ : afrontamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus (COVID - 19)”. Ahora, *habiendo notado que muchas personas tienen dificultades para lidiar con el periodo de confinamiento impuesto por el Gobierno de España, he decidido aportar un poco más contestando sucintamente a la siguiente pregunta:*

¿CÓMO HACER FRENTE A AL PERIODO DE CUARENTENA POR EL COVID - 19?

Atenta, cordialmente y con mis mejores deseos, *Lloret & Sirerol*.



NOTA IMPORTANTE: para elaborar esta *guía* he recuperado elementos de la anterior. La causa de ello es que existen directrices útiles tanto para el afrontamiento del diagnóstico como para la resistencia psicológica ante la cuarentena. *Ruego encarecidas disculpas por dicho encabalgamiento.*

1. CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

El periodo de cuarentena impuesto por el Gobierno a causa del COVID – 19, que te obligará a permanecer en casa por un periodo a priori indefinido de tiempo, puede provocar que experimentes aquello que los psicólogos llamamos **pensamientos irracionales** →

Pensamiento irracional: idea de índole negativa *no* basada en la realidad que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los alberga.

Un **pensamiento irracional**, pese a que pueda ser *normal* que aparezca en situaciones

estresantes y de carácter desconocido, *no* es *adaptativo*. Es decir, constituye un modo de pensamiento que en nada te ayudará a la hora de afrontar la cuarentena que todos y todas (*¡unidos!*) estamos realizando.

El **PRIMER PASO** para deshacerte de ellos es la **correcta detección**, y lo que permitirá realizarla es saber que se muchas veces caracterizan por:

- (a) ser **automáticos** – no se generan de forma voluntaria –.
- (b) ser **infundados** – no se corresponden con la realidad –.
- (c) ser **estresantes** – provocan una respuesta emocional negativa –.

En consecuencia, en el caso de que detectes una serie de pensamientos de índole negativa y molesta que desees eliminar, deberás plantearte si estos se adscriben (o no) a la realidad de la situación a la que te enfrentas. Algunos **ejemplos** de pensamientos irracionales relacionados con la **CUARENTENA** podrían ser los siguientes:

1. “*¡No puedo resistir ni un día más!*”.
2. “*¡Esta cuarentena no acabará nunca!*”.
3. “*Soy más débil que los demás, y no puedo aguantar más*”
4. “*Me voy a volver loco si no salgo de casa*”

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

El siguiente paso será, como es evidente, poner en marcha una serie de estrategias que te permitan eliminarlos. Quiero proponerte las siguientes:

1ª TÉCNICA: "STOP THINKING"

Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente "¡STOP!". Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo.



Hazlo así:



Llevo diez días seguidos encerrado en casa, y los políticos de turno, que solo se guían por sus caprichos, nos van a tener aquí hasta el infinito. ¡Esta cuarentena no se acaba nunca!

¡STOP! ¡STOP!

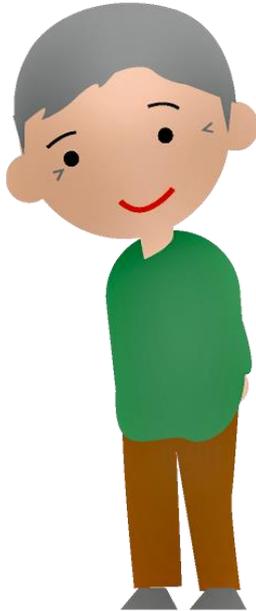
La cuarentena acabará cuando superemos el virus. Y el Gobierno podrá fin al confinamiento en nuestros hogares cuando sea seguro salir a la calle.

2ª TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN

Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede serte especialmente útil la formulación de preguntas (v.g. *¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás?*).



DOS EJEMPLOS DE RACIONALIZACIÓN (con Stop Thinking inclusive):



Soy mucho más débil que los demás porque soy una persona impulsiva que no es capaz de quedarse quieta ni un segundo. ¡No aguanto más encerrado entre cuatro paredes! ¿No sería mejor para todos que saliera un rato? Soy débil y de aceptarlo...

¡PARA! ¡STOP!

¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás? Si mis amigos y vecinos están aguantando dentro de sus casas, ¿por qué no iba yo a poder hacer lo mismo que ellos? ¡Aguantaré!



¡¡Me voy a volver LOCAAAA!!! Son ya tropocientos días de cuarentena, y como no ponga un pie en la calle – para pasear, por ejemplo – voy a perder los estribos y haré una locura de la que puedo arrepentirme. ¡Esto no es normal!

¡STOP! ¡DETENTE!

Vamos a ver... es NORMAL que pueda sentirme agobiada después de un largo periodo de estar en casa, pero salir a la calle aumentará las probabilidades de que el virus se transmita.

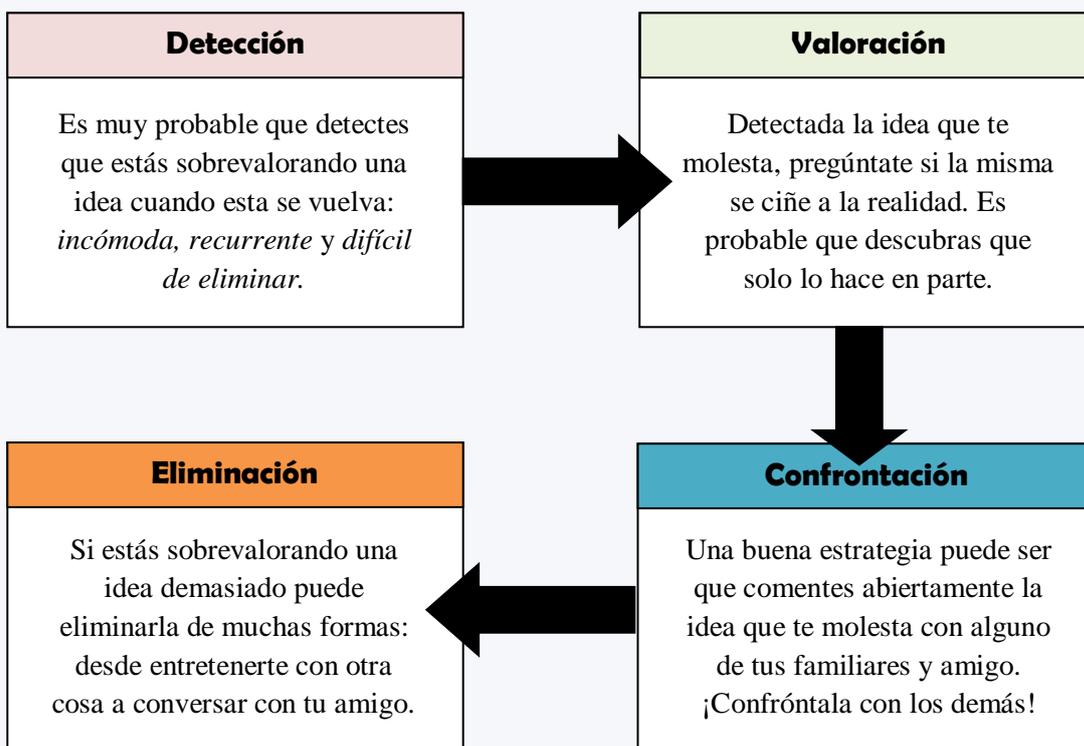
2. CONTROL DE LAS IDEAS SOBREALORADAS

Juntos, acabamos de abordar el tema de las **ideas irracionales** (así como un par de estrategias para eliminarlas de tu mente y que no interfieran en tu funcionamiento psicológico), pero ahora es necesario que te hable de otro tipo de ideas, un poco diferentes a las anteriores, y que pueden convertirse en un problema si no se controlan.

También es posible que experimentes **ideas sobrevaloradas**, es decir, pensamientos a los que se les está atribuyendo una convicción muy superior a la que realmente deberían tener. Estas ideas se caracterizan por ser *parcialmente ciertas*, pero si te pasas el día cavilándolas acabarían por convertirse en molestas y querrás eliminarlas. ¡Te voy a decir cómo!

Ideas sobrevaloradas: creencias socialmente aceptables (**contenido**) pero que anómalas en una persona por su dominancia (**forma**) e intensidad con que se mantienen (**convicciones**).

TÉCNICA: DETECCIÓN Y CONFRONTACIÓN



3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Después de unos cuantos días de permanecer en casa encerrado/a es plausible que experimentes **emociones negativas** que deberás aprender a gestionar con propiedad si no quieres que tu estado general de salud se deteriore. En consecuencia, has de saber que experimentar una reacción emocional negativa ante una enfermedad como el coronavirus es algo **NORMAL** de lo que no has de avergonzarte.

RESPUESTAS EMOCIONALES AL CONFINAMIENTO PROLONGADO

I. **Hipotimia** → *estado de ánimo decaído, bajo* (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión clínicamente diagnosticable).

II. **Ansiedad** → *estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad*, etc. NO hace referencia al trastorno de ansiedad, sino a ansiedad como síntoma.

III. **Irritabilidad** → *hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar*, etc.

IV. **Aplanamiento** → *rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental*.

V. **Enfado** → *reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa*.



Aunque es **NORMAL** (¡te lo vuelvo a repetir!) que puedas experimentar alguna de los anteriores estados, al igual que acontece tanto con los pensamientos irracionales como con las ideas sobrevaloradas sobre la cuarentena, has de recordar que susodichas reacciones *no son adaptativas*, es a saber, no contribuirán a que puedas hacer frente a la pandemia que nos azota a todos y a todas. Subsiguientemente, es recomendable que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayudarán a gestionar estas emociones.

¡TE LAS ADJUNTO A CONTINUACIÓN!

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1ª TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.



2ª TÉCNICA: MEDITACIÓN

Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras y trata de distanciarte de la situación.



PROPUESTA DE MEDITACIÓN BREVE:



Busca un sitio tranquilo en casa, cierra los ojos con suavidad y realiza 10 respiraciones controladas para relajarte. Imagina un fondo completamente negro, y observa cómo, poco a poco, va apareciendo una *playa* de arenas templadas y reconfortantes.

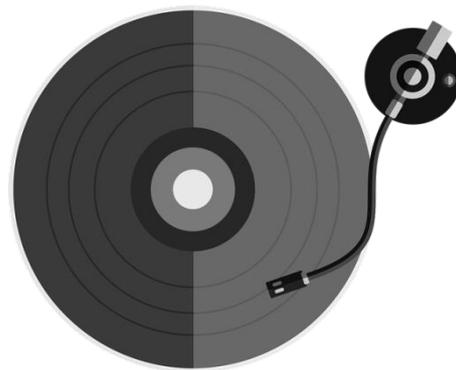
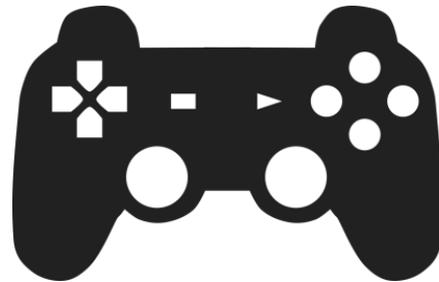
Estás tumbado/a cómodamente sobre tu toalla, y puede – si quieres – que una persona muy especial para ti te haga compañía. Sigue haciendo respiraciones profundas y relájate.

3ª TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte suscitado la cuarentena es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con avidez una novela de aventuras.



¡RECUERDA QUE TIENES MUCHAS OPCIONES!



4. GESTIÓN DE LA *SENSACIÓN* DE CLAUSTROFOBIA

Claustrofobia:

Temor obsesivo ante los recintos o espacios limitados que puede constituir una enfermedad.

Claustrofobia es un término *clínico* utilizado por la psicología en calidad de etiqueta diagnóstica para aquellas personas que padecen un miedo infundado a permanecer en espacios cerrados. Es *poco probable* que el periodo de encierro derivado de la **cuarentena** provoque que desarrolles una sintomatología clínica preocupante. No obstante, sí que es **NORMAL** – aunque desde luego no necesario – que puedas experimentar cierta **sensación de claustrofobia**, es a saber, *nerviosismo e inquietud directamente asociada al hecho de tener que resistir algunos días sin abandonar los límites de tu hogar*.

No debes utilizar esta sensación para justificar una escapada a la calle en contra de las indicaciones del Gobierno, y lo que debes hacer es aprovechar las pequeñas oportunidades de combatir los sentimientos negativos. Comparto contigo unas cuantas **INDICACIONES** que pueden serte de mucha utilidad, si bien es verdad que puedes desarrollar las tuyas propias:



Recuerda que tu casa es un lugar seguro, y que permaneces *voluntariamente* en unas estancias en las que no corres ningún peligro.



Cuando sea el momento, **participa en los aplausos colectivos a los profesionales sanitarios** desde la ventana de tu casa.



¡Comparte tus sentimientos! Te será de mucha utilidad que compartas lo que sientes con tus seres más queridos.



Si tienes, saca a pasear a tu mascota 1 vez al día, y aprovecha el momento para distanciarte de la sensación de claustrofobia.

5. BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Hacer cuarentena de forma prolongada no es fácil porque implica permanecer aislamiento físico en aras de evitar que otras personas se contagien con el virus, pues esa será la única forma en la que podremos superar la crisis que ha provocado el coronavirus (COVID-19). No obstante, eso no significa que debas aislarte psicológicamente del mundo, es decir, recluirte en una habitación no ha de implicar cortar temporalmente las relaciones afectivas y emocionales que mantienes con tus familiares y amigos. El **apoyo social** será fundamental para el correcto afrontamiento de la cuarentena.

TIPOS DE APOYO SOCIAL QUE PUEDES SOLICITAR Y OBTENER

1. **Apoyo emocional** [*plano afectivo*] → expresión emocional: la importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo y intimidad que ello genera. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.
2. **Apoyo de información, consejo o guía** [*plano cognitivo*] → ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación. Información a cerca de: (a) Naturaleza del problema, (b) pistas sobre la interpretación, (c) valoración y adaptación cognitiva, (d) Recursos necesarios para el afrontamiento y (e) vías de acción.
3. **Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica** [*plano conductual*] → *ayuda directa o servicios*. Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal. Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda.



TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN DE APOYO SOCIAL

1ª TÉCNICA: ASERTIVIDAD

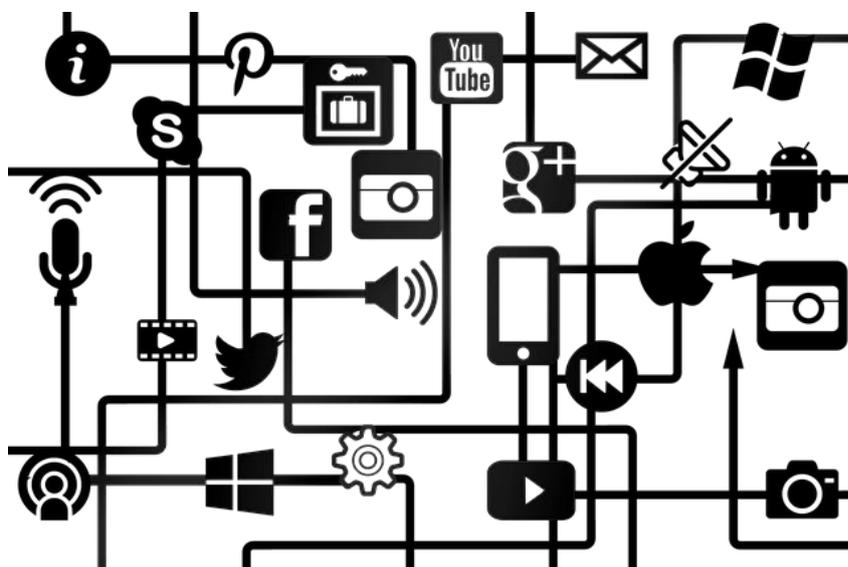
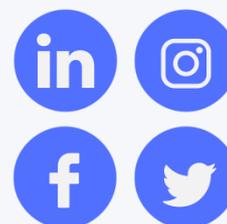
Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar susodicha ayuda.

Para ello hasta aprender a ser asertivo: *formula tu petición de ayuda de forma segura, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.*



2ª TÉCNICA: USO DE REDES SOCIALES

Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales. Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios.



6. BÚSQUEDA DE UN SENTIDO GLOBAL AL CONFINAMIENTO

La **búsqueda de sentido** – es decir, los esfuerzos continuados que realizamos por ordenar las experiencias personales que vivimos día tras día para que se orquesten en una red que tenga coherencia propia, incluyendo la averiguación de los motivos básicos que nos compelen a actuar – es una necesidad humana, por lo que toda persona suele sentir el impulso de investigar las razones por las que está actuando de una u otra forma. Nuestro comportamiento no suele ser azaroso e inordenado, y ante una experiencia cualquiera solemos preguntarnos por qué nuestras líneas de actuación son unas y no, por el contrario, otras.

La **cuarentena** que todos y todas debemos hacer no es – espero que mis conclusiones y las tuyas confluyan – sino una experiencia vital más (*¡seguro que dentro de unos años se ha convertido en una anécdota más!*), y es natural que intentemos conferirle un **sentido global** que nos ayude a integrarla en nuestros esquemas mentales pasados, tanto sobre el mundo como sobre nosotros mismos. Siendo así, es muy probable que la experiencia de quedarte en casa se vuelva más llevadera si eres capaz de conceptualizar el periodo de confinamiento desde una perspectiva integrista.

Yo, querido lector/a, no soy una excepción a la necesidad de buscar el sentido a este difícil periodo de nuestras vidas, y por ello he decidido compartir mis conclusiones contigo antes de ayudarte a buscar las tuyas propias:

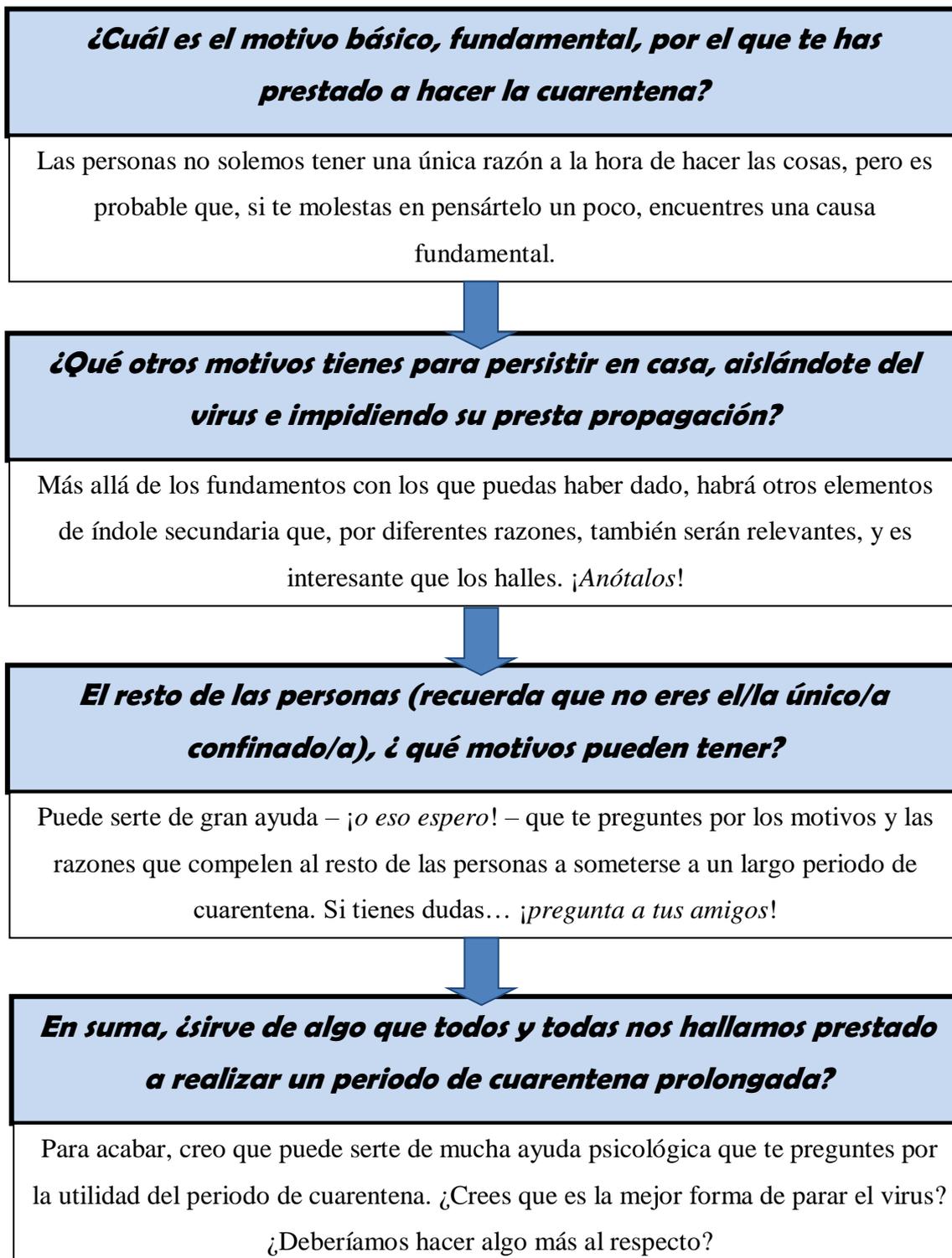


EL AUTOR COMPARTE CONTIGO *SU* SENTIDO GLOBAL DE LA CUARENTENA

La **cuarentena** que debemos hacer en nuestros hogares es un *acto solidario* con el resto de las personas del mundo porque no salir de casa es la mejor forma de evitar la propagación del virus.

TÉCNICA: PREGUNTAS CLAVE PARA LA DE BÚSQUEDA DE UN SENTIDO GLOBAL

Para ayudarte a buscar el sentido de la experiencia de confinamiento, he decidido formularte una serie de preguntas que guíen tus indagaciones al respecto. Eso sí, tus reflexiones al respecto pueden ir mucho más allá de ellas si lo consideras oportuno.



7. ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS PARA LA CUARENTENA

Meta:

Objetivo último que se persigue al concatenar una serie de acciones concretas.

En el apartado anterior he abordado contigo la búsqueda de un sentido global de la experiencia de confinamiento, y espero que te haya servido para comprender su utilidad. Así pues, al punto comprendas que la cuarentena es una experiencia más que deberás acoplar al resto de tus experiencias vitales – todas y cada una de las que hayas vivido hasta la fecha –, te será de mucha ayuda establecer una serie de **metas** a cumplir durante el confinamiento.

Todos y todas somos conscientes de que la crisis provocada por la propagación masiva del coronavirus ha provocado que el Gobierno adopte medidas extraordinarias, conminándonos, con ello, a quedarnos en casa. Este no supone, sin embargo, que la cuarentena deba ser un periodo displicente que nos impida seguir logrando nuestros objetivos vitales. Es por ello que quiero invitarte a que persistas en conseguir tus objetivos.

Ahora, quiero darte unas **recomendaciones para el establecimiento de metas**, pues enseguida descubrirás que todas ellas deben estar bien enfocadas.

Las **METAS** han de ser:

1. **Específicas** → *concreción*, siendo mejor cuando más concreta sea.
2. **Difíciles pero realistas** → *ha de suponer un reto para que suscite interés*.
3. **A corto y largo plazo** → *cuando está muy lejos conviene escalonarlo*. Esto es, hay que fijar **sub-metas**.
4. **Positivas** → *lo que se quiere lograr y no lo que se quiere evitar*.

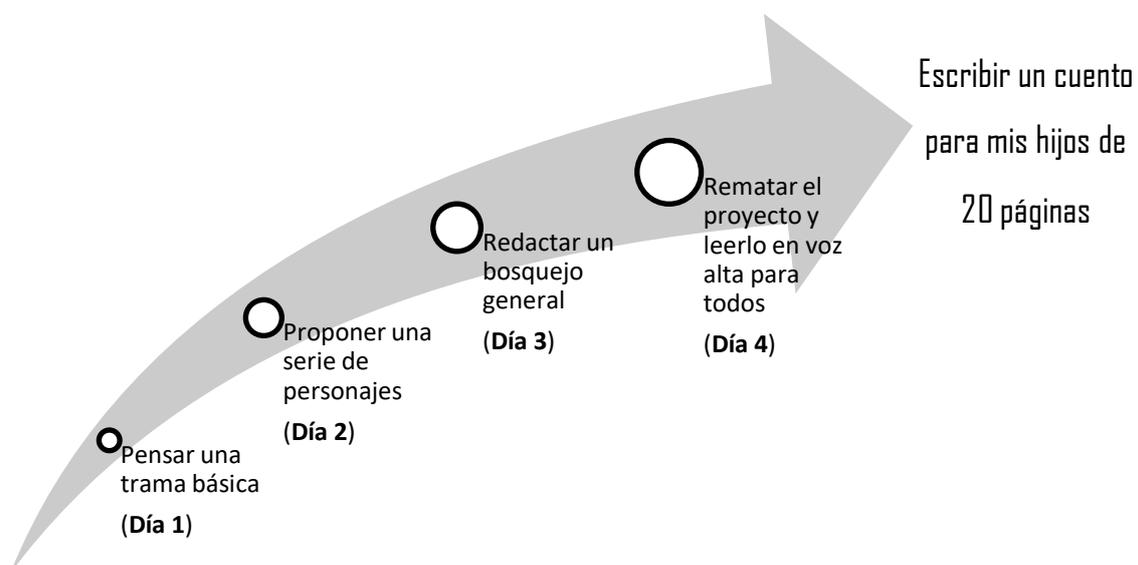
TÉCNICA SENCILLA PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS REALISTAS

TÉCNICA: TABLA DE METAS

Una forma simple y efectiva de establecer metas es que elabores una tabla en la que constatarlas, incluyendo, además, una valoración de las mismas (pregúntate: *¿cuán importante es para mí su consecución?*) y el establecimiento de fechas.

META	Importancia (0 – 10)	Fecha cumplimiento

UN EJEMPLO DE METAS Y SUB-METAS:



8. ESTABLECIMIENTO DE HORARIOS Y RUTINAS PARA LA CUARENTENA

El periodo de confinamiento que nos ha sido impuesto por el Gobierno con el fin de que, unidos y unidas, podamos encarar y vencer al coronavirus, como seguro que comprender, *no* implica el fin de la vida moderna. Es **NORMAL** que hayas decidido aprovechar los primeros días de la cuarentena (quizá dos o tres, ¡incluso cuatro enteros!) para tomarte unas modestas vacaciones en casa y utilizarlas para actualizarte con todas esas series y películas – y quizá novelas – que tenías acumuladas en una larguísima lista de “*Pendientes*”.

No obstante, rebasado dicho periodo de descanso – ¡y *todos nos lo merecemos!* – ten en cuenta lo siguiente:

¡TU DÍA A DÍA DEBE CONTINUAR A UN RITMO NORMAL!

Es hora, por tanto, de que retomes con diligencia las rutinas que has dejado atrás después de haber quedado obligado/a a confinarte dentro de los límites de tu casa por un periodo de tiempo alongado. La forma más fácil de organizarte – y esto ya lo sabes a la perfección – es que redactes un horario. ¡*Compartiré contigo el mío propio!* (¡*Pero no me juzgues!*)

08:00 – 08:30	Levantarme y desayunar	15:00 – 16:30	Descansar
08:30 – 09:00	Ducharme y acicalarme	16:30 – 19:00	Trabajar
09:00 – 14:00	Trabajar (con descansos cada hora)	19:00 – 20:00	¡Hacer ejercicio!
14:00 – 14:30	Prepararme la comida	20:00 – 23:00	Escribir y descansar
14:30 – 15:00	Comer	23:00 – 00:00	Irme a la cama

9. INSOMNIO EPISÓDICO

Es *posible*, querido/a lector/a – sobre todo si eres una persona que, por desdicha, es vulnerable a padecer un trastorno del sueño – que una combinación de los anteriores factores (pensamientos y emociones negativas suscitadas por un periodo de cuarentena que se alarga por semanas) pueda provocar un episodio temporal de **insomnio**.

INSOMNIO

El **insomnio** hace referencia a la *predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a una o más de las siguientes manifestaciones:*

1. **Dificultad para iniciar el sueño** → aparición de problemas a la hora de conciliar el sueño, incrementándose el tiempo que se tarda en pasar de la vigilia al sueño.
2. **Dificultad para mantener el sueño** → aparición de despertares frecuentes o problemas para reconciliar el sueño después de un despertar.
3. **Despertar precoz** → despertarse, aproximadamente, dos horas antes de haber cumplido los objetivos de sueño (8 horas).

Un sueño de calidad, es decir, aquel que es capaz de promocionar una recuperación adecuada del organismo después de una jornada, será crucial para el afrontamiento de la **cuarentena**. En añadido, la calidad del sueño contribuye notoriamente a la preservación de la estabilidad emocional y de las capacidades de razonamiento.

Por tanto, si sufres un episodio de insomnio puede que sea adecuado que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayuden a mantener un sueño de calidad que favorezca tu salud física y psicológica. ¡*Allá vamos!*

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EPISÓDICO

1ª TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:

1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (v.g. el bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.



2ª TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO

Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes:

1. **Despertarse y acostarse a la misma hora.**
2. **Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).**
3. **Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador.**
4. **Evitar largas siestas durante el día.**
5. **Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.**
- 6.- **Tomar baños de agua a temperatura corporal.**
- 7.- **Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).**



10. EXTERIORIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Guardarte para ti mismo los sentimientos y las ideas que hayan podido suscitarte el **periodo de cuarentena** por el coronavirus (COVID – 19) no te va a servir de nada para sentirte mejor. Por el contrario, coger las experiencias personales y emocionales que estás experimentando y compartirlas con el mundo exterior, es decir, **exteriorizar tu experiencia y compartirla** con el resto de las personas, puede ayudarte a sentirte mejor más animado/a y a obtener auxilio en un momento de necesidad.

En añadido, si tus reflexiones y comentarios sobre el transcurso de tu cuarentena, caso que los compartas en internet o en tus redes sociales, llegan hasta otras personas que estén afrontando tu misma situación (por ejemplo, que piensen lo mismo que tú) estás haciendo más llevadera la experiencia de terceras personas.

TÉCNICAS DE EXTERIORIZACIÓN

1ª TÉCNICA: BLOGGER (también: Un diario)

Si quieres compartir tus experiencias on-line: una forma simple de lanzar tu experiencia a internet es valerte de los recursos que te proporciona Blogger.

Si quieres plasmar tus experiencias off-line: si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias valiéndote de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario.



2ª TÉCNICA: ARTE

Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede serte de mucha ayuda para externalizar tu experiencia con la cuarentena.

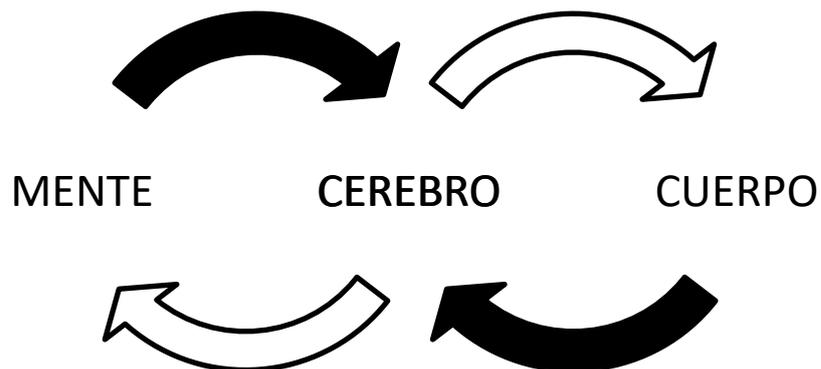


11. EJERCICIO FÍSICO

MENS SANA IN CORPORE SANO

«El que quiere hacer algo busca un medio. El que no, una excusa» – Proverbio árabe.

Quiero tomarme la libertad de recordarte que tu mente – que se compone, entre muchas otras cosas, de esquemas mentales de ideas – no es una entidad que tenga una existencia descoyuntada de tu cuerpo. La mente humana – ¡cómo ya sabes! – se asienta sobre una estructura biológica hartamente compleja, el cerebro, y éste último, a la par, mantiene relaciones íntimas con el resto de órganos de tu cuerpo.



Siendo así, es a saber, asumiendo que las tres entidades que hemos sacado a colación mantienen relaciones íntimas y mutuamente recíprocas entre sí, podrás deducir que el ejercicio físico es un medio excelente para promocionar tu salud psicológica. Entonces... no dispones de ninguna excusa de la que valerte:

¡EJERCÍTATE!

El **ejercicio**, como cualquier otra de las rutinas que hemos establecido con anterioridad, requiere de planificación, por lo que puede ser adecuado que elabores un calendario. Así, como he hecho con mi horario, también quiero compartir contigo – a guisa de ejemplo – mi rutina de ejercicios (*¡sigo esperando, por cierto, que no me juzgues demasiado mal!*).

Días pares:

TIEMPOS	EJERCICIOS
5 minutos	Calentamiento suave
25 minutos	Spinning
10 minutos	Ejercicios abdominales
10 minutos	Ejercicios tronco superior
5 minutos	Ejercicios isométricos
5 minutos	Relajación

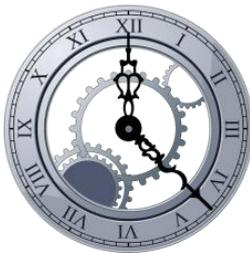
Días impares:

TIEMPOS	EJERCICIOS
5 minutos	Calentamiento suave
25 minutos	Bicicleta elíptica
20 minutos	CrossFit
10 minutos	Relajación

12. SALIR A COMPRAR SIN PERDER LOS NERVIOS

Que el Gobierno decretara el Estado de Alarma y confinara a la población en su conjunto en sus sendos hogares no implica, sin embargo, que no debamos salir a abastecernos con los productos más básicos cuando tengamos la necesidad. Eso sí, siempre que salgamos de casa – incluyendo, por ejemplo, las veces que nos veamos obligados y obligadas a sacar a pasear a la mascota de casa – debemos proceder de un modo responsable para evitar la propagación del coronavirus (COVID-19).

RECOMENDACIONES PARA SALIR A COMPRAR SIN PERDER LOS NERVIOS



CONTROLA TUS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Es normal que puedas verte asaltado/a por ideas irracionales a la hora de salir a hacer la compra (por ejemplo, “*Seguro que me infecto si salgo de casa*”). Para lidiar con ellas, *¡utiliza las técnicas que ya hemos aprendido!*



CONTROLA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Al salir de casa para avituallarte en el supermercado es natural que sientas ciertas emociones negativas como miedo y ansiedad. Al igual que en el caso anterior... *¡utiliza las técnicas que ya hemos aprendido!*



SIGUE LAS RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE SANIDAD

Recuerda: (1) Utilizar guantes de látex para manipular la fruta, (2) Mantener una distancia interpersonal de 1 metro, (3) Toser en el codo, (4) No perder el tiempo, etcétera.

13. USO POSITIVO DE TUS EXPERIENCIAS PASADAS

El coronavirus (COVID-19), como sabe toda persona que se ha mantenido correctamente informada, es una enfermedad de nueva aparición, y por ende ninguna persona puede disponer de un acervo de experiencias pasadas que le ayude a afrontar la situación. Eso no significa, sin embargo, que no puedas hacer acopio de tus **experiencias positivas** con circunstancias pasadas con el fin de lograr un mejor afrontamiento de tu situación actual.

En añadido, y en el supuesto caso de que no pudieras hallar ningún referente en tu pasado, siempre te quedará la alternativa plausible de consultar a tus familiares y amigos, quienes puede que tengan algo que decir al respecto.

TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS

1ª TÉCNICA: ¡REBOBINA Y RECUERDA!

Tómate unos minutos (largos de ser necesario) para hacer un repaso exhaustivo de las veces en las que has estado enfermo. ¡No te centres en cualquier experiencia aleatoria al respecto!



2ª TÉCNICA: UN POCO DE CINE DE CALIDAD

In extremis, si te es imposible encontrar una experiencia personal que te pueda servir de ayuda en tiempo de cuarentena... siempre podrás recurrir al mundo del cine. ¿Se te ocurre alguna película que te ayude?



14. USO DE LA INFORMACIÓN

La información – veraz, fidedigna y de calidad – es una herramienta crucial para hacer frente al coronavirus (COVID-19). Por tanto, mantenerte informado de forma constante puede serte de gran ayuda para combatir la cuarentena que nos ha sido recomendada. Eso sí, cuidado con la sobreinformación, es decir, con el exceso de información, ya que la misma contribuirá elevar tu ansiedad y sentimientos de malestar.

TÉCNICAS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN

1ª TÉCNICA: CONSULTA FUENTES OFICIALES

Ministerio de Sanidad de España: la forma más segura y efectiva de obtener información sobre las indicaciones y el avance del coronavirus es consultando la web del ministerio.



Prensa de calidad: otro modo de obtener información veraz es a través del seguimiento de las diferentes noticias que se divulgan regularmente a través de los periódicos respetables y con gran reputación.



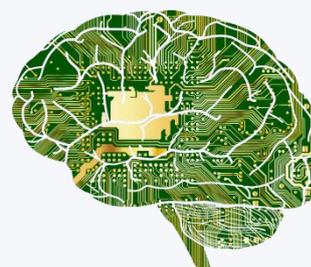
2ª TÉCNICA: COMBATIR LOS CORONABULOS

¡Cuidado! No toda la información es de utilidad para hacer frente a la cuarentena y mejorar tu situación. Asegúrate, por tanto, de que tus opiniones no se vean influidas por la información falaz que circula por internet.



3ª TÉCNICA: EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

Consulta tan solo la información justa y necesaria para mantenerse actualizado sobre la pandemia, y evita obsesionarte con todo el material que se publica hora tras hora.



15. ¡MANTENTE OCUPADO!

La **cuarentena**, querido/a lector/a, no ha de convertirse en una excusa para hacer el vago o la vaga mientras dure, y por ello es importante – o, mejor dicho, imprescindible – que te mantengas ocupado/a y trates de mantener una vida relativamente normal. Por tanto, puede que una excelente idea para evitar que tus pensamientos se pierdas en fútiles disquisiciones sobre tu estado de salud y que tus emociones se desajusten y tornen negativas sea **mantenerte ocupado** trabajando o haciendo las cosas que más te gustan.

¡Tener que estar en casa durante un largo periodo de tiempo no ha de convertirse en una experiencia estresante e improductiva!

CÓMO MANTENERTE OCUPADO

1ª TÉCNICA: TELETRABAJO

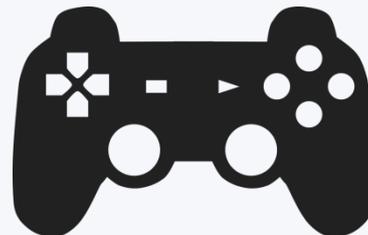
Si tus síntomas son lo suficientemente llevaderos como para trabajar, puedes aprovechar la oportunidad para adelantar los trabajos que te resten por realizar.

Puedes convertir – si puedes y si la enfermedad te lo permite – en una experiencia productiva. Así, acomete tus proyectos con energía y optimismo, y no los dejes para mañana.



2ª TÉCNICA: ¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA!

Tienes una buena oportunidad para entregarte a hacer lo que más te gusta: desde una excelente partida en la videoconsola hasta un maratón de tus películas favoritas. ¡Aprovéchala!



16. GESTIÓN DE LAS EXPECTATIVAS SOBRE LA CUARENTENA

Ante el periodo de cuarentena que se nos ha impuesto para combatir la enfermedad causada por el SARS-CoV-2, el coronavirus, es normal que te formes **expectativas** sobre lo que va a acontecer y sobre lo que implica hacer cuarentena →

Expectativa: esperanza o valoración de las posibilidades que existen sobre la consecución de uno o múltiples objetivos vitales.

Mantener una actitud positiva y esperanzadora hacia la **cuarentena** es una excelente actitud de afrontamiento, pero habrás de cuidarte mucho de no establecer expectativas inadecuadas que entorpezcan tus avances y tu bienestar psicológico y emocional. Algunos ejemplos de **expectativas surrealistas** serían los siguientes:

1. “¡La cuarentena durara solo diez días!”
2. “Hacer cuarentena es como estar de vacaciones”.
3. “Seguro que puedo salir de casa dentro de dos días”.

TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS REALISTAS

TÉCNICA: ENLISTADO DE EXPECTATIVAS Y VALORACIÓN

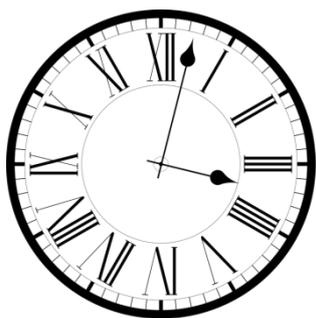
Ahora que sabes qué es una expectativa es hora de que formules las tuyas propias, procurando que las mismas se adecúen estrictamente a la realidad de los hechos. Una vez lo hayas hecho, evalúa su grado de realismo de 0 a 10, atendiéndote a la información de las que dispongas sobre el coronavirus.



17. LIDIAR CON TUS HIJOS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

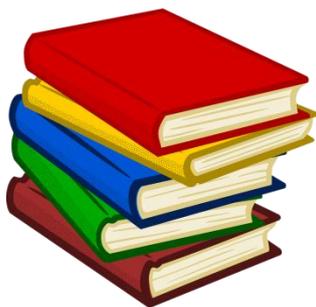
Una de las muchas medidas que el Gobierno se ha visto obligado a tomar para contener el inexorable avance del coronavirus en el seno de nuestra sociedad es el cierre de todos los centros educativos, y ello ha provocado, como es obvio, que nuestros hijos e hijas deban estar en casa junto con nosotros y nosotras. Tienes – en esencia – dos grandes alternativas a la hora de afrontar esta situación: decirte que son una carga con la que no puedes lidiar o..., muy al contrario, convertir la cuarentena en el momento perfecto para mejorar tus relaciones con ellos y ellas.

RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON TUS HIJOS E HIJAS



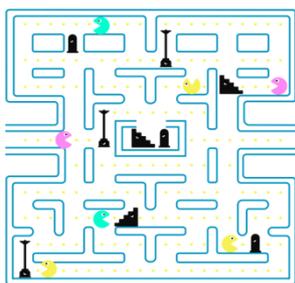
PLANIFICA SU DÍA, al igual que el tuyo

La planificación de las actividades, del mismo modo que acaece contigo, será un elemento crucial para que la situación no se descontrole. Por tanto, elabora un horario para que tus hijos e hijas organicen su día a día.



GESTIONA SU ESTUDIO

Que los centros educativos oficiales estén cerrados no es una excusa lícita para que tus hijos e hijas se pasen el día ante el televisor. Es tú responsabilidad encontrar métodos alternativos de educación que favorezcan sus progresos.



HAZ UN HUECO PARA JUGAR CON ELLOS Y ELLAS

En la planificación de tu día a día deberás incluir un lapso de tiempo exclusivamente dedicado a tus hijos e hijas, y lo mejor que puedes hacer por ellos (¡y *por ti!*) es invertirlo en juegos familiares divertidos y edificantes.

18. OPTIMISMO Y RESILIENCIA

Ante la cuarentena es necesario mantener una **actitud optimista** ya que la misma puede favorecer un afrontamiento óptimo de la misma, habida cuenta de ayudarte a que tus pensamientos y emociones sean mucho más positivos. No voy a decirte (*¡qué estúpido sería!*) que es lo mejor que te ha podido pasar, mas ello no significa que tenga que ser, por fuerza, algo negativo y terrible. Del mismo modo, tener que hacer cuarentena no tiene que convertirse en una experiencia traumática y abrumadora que te marque de por vida, muy al contrario, puede ser una oportunidad excelente para trabajar tu **resiliencia**, es decir, para crecer ante la adversidad.

OPTIMISMO:

Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

RESILIENCIA:

En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias estresantes y de creerse ante la adversidad, etc.



19. SEGUIMIENTO DE LAS PRESCRIPCIONES MÉDICAS

Si te han diagnosticado coronavirus (COVID-19), por mucho que pueda provocar cambios psicológicos relevantes, es una **enfermedad médica** provocada por el virus SARS-CoV-2, y, en consecuencia, *si te han diagnosticado la enfermedad*, para superarla, deberemos atendernos estrictamente a las instrucciones que nos proporcione el personal sanitario que se haga cargo de nuestro caso en particular.

Para que los médicos nos puedan ayudar hemos de tener presente que son profesionales de la salud responsables en los que debemos confiar.

Así pues:

- I. Quédate en casa y haz cuarentena.
- II. Si tus síntomas no te permiten mantenerte ocupado quédate en la cama y descansa.
- III. Tómate los medicamentos que te sean indicados.
- IV. Recuerda toser en el codo con el fin de evitar la propagación del virus.
- V. Utiliza mascarilla siempre que no puedas evitar estar cerca de los demás.



20. BÚSQUEDA DE ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Finalmente, si las indicaciones y técnicas que hemos compartido contigo en la presente guía on-line no son suficientes como para que puedas hacer frente a los **retos psicológicos** que supone la **cuarentena**, siempre podrás buscar **ayuda profesional** especializada y personal.

Un/a **psicólogo/a** puede serte de altísima utilidad para vencer al periodo de cuarentena si tus síntomas psicológicos te causan molestias notable, o si simplemente quieres compartir tu experiencia con un profesional que te ayude y asesore.

¡Ánimo!



LLORET & SIREROL

